

ABSTRAK

PENGARUH MANIPULASI SPORT MASSAGE TERHADAP CREATINE KINASE SERUM, RANGE OF MOTION (ROM), DAN INTENSITAS NYERI SETELAH AKTIVITAS EKSENTRIK

Mochamad Azhar Ilmi

Aktivitas eksentrik adalah jenis aktivitas *resistance* yang sering menimbulkan rasa nyeri dan kerusakan otot. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen, dengan desain penelitian *randomized pre test and post test group design*. Manipulasi *sport massage* diberikan 6 jam setelah aktivitas eksentrik. Manipulasi *sport massage* dibagi menjadi 4 kelompok, kelompok manipulasi *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement* dan 1 kelompok kontrol. Dalam penelitian ini pemeriksaan jumlah *creatine kinase* dalam serum dilakukan di laboratorium. Pengukuran *range of motion* (ROM) menggunakan *goniometer*. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan kriteria objektif nyeri melalui *visual analogue scale* (VAS).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pemberian manipulasi *sport massage* pada kelompok perlakuan manipulasi *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement* dan kontrol 6 jam setelah aktivitas eksentrik dapat meningkatkan *range of motion* (ROM) sendi lutut ($9,33 \pm 7,051^0$; $13,00 \pm 8,462^0$; $13,00 \pm 7,583^0$; $8,20 \pm 6,099^0$; $3,17 \pm 2,223^0$) dengan nilai $p = 0,019$ pada jam ke 24. Pemberian manipulasi *sport massage* pada kelompok perlakuan manipulasi *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement* dan kontrol 6 jam setelah aktivitas eksentrik dapat menurunkan intensitas nyeri ($2,17 \pm 0,753$; $1,50 \pm 0,837$; $2,20 \pm 0,837$; $1,40 \pm 0,548$; $3,83 \pm 0,753$) dengan nilai $p = 0,001$ pada jam ke 24. Pemberian manipulasi *sport massage* pada kelompok perlakuan manipulasi *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement* dan kontrol 6 jam setelah aktivitas eksentrik tidak dapat menurunkan jumlah *creatine kinase* dalam serum ($9,33 \pm 7,051$ U/l; $13,00 \pm 8,462$ U/l; $13,00 \pm 7,583$ U/l; $8,20 \pm 6,099$ U/l; $3,17 \pm 2,223$ U/l) dengan nilai $p = 0,525$ pada jam ke 24.

Kata kunci : *sport massage*, aktivitas eksentrik, *creatine kinase* serum, ROM sendi lutut, intensitas nyeri